

EL AMARANTO COMO

RECETARIO DE
SANTIAGO
TULYEHUALCO

Maira Itzel Guerrero Jacinto
Felipe Carlos Viesca González

PATRIMONIO GASTRONÓMICO

EL AMARANTO COMO

**RECETARIO DE
SANTIAGO
TULYEHUALCO**

Maira Itzel Guerrero Jacinto
Felipe Carlos Viesca González

PATRIMONIO GASTRONÓMICO

Presentación

Este libro, que versa sobre el *Amaranthus* como parte de nuestro patrimonio gastronómico, es el resultado de la valiosa participación de mujeres amas de casa que habitan en el poblado de Santiago Tulyehualco, quienes han tenido la generosidad de compartir con los habitantes de la Ciudad de México sus recetas y secretos culinarios.

El amaranto fue una planta sumamente apreciada en los pueblos prehispánicos con una historia milenaria que da cuenta de su valor nutricional y medicinal; junto con el maíz, el frijol y la chíca, formó parte de los principales productos para la alimentación de las culturas precolombinas de América. Para los Mayas, Aztecas e Incas el amaranto fue la principal fuente de proteínas y se consumía como verdura y grano reventado, asociado invariablemente a los ritos religiosos, a los dioses y a la visión cósmica de estas culturas.

Este recetario que te ofrece el Gobierno de la Ciudad de México forma parte de la investigación realizada por la Licenciada en Gastronomía Maira Itzel Guerrero Jacinto y el Doctor en Administración Felipe Carlos Viesca González; ella es egresada de la Licenciatura en Gastronomía de la Facultad de Turismo y Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), y él, Profesor de Tiempo Completo de la misma Facultad.

Para su integración se entrevistó a algunas amas de casa y se documentaron los ingredientes, técnicas y procedimientos utilizados en la elaboración de las preparaciones culinarias; cada una de ellas se estandarizó y se ilustra con una imagen.

Las recetas recopiladas incluyen el uso de distintas partes de la planta: las hojas del amaranto, el grano reventado o la harina del grano; mismas que utilizan las señoras de Tulyehualco para la elaboración de sopas, cremas, ensaladas, platos fuertes, postres y bebidas. En total se seleccionaron 60 recetas.

Además de una investigación bibliográfica que considera aspectos históricos, propiedades nutrimentales y nutraceuticas del amaranto, se trata de una investigación en torno a Santiago Tulyehualco, particularmente sobre la historia y trascendencia social y cultural que el amaranto ha tenido en este lugar, constituyéndose con el paso del tiempo en un elemento identitario de Tulyehualco. Toda esta información acompaña a cada una de las recetas, nutriéndolas de conocimientos, costumbres y tradiciones.

El Gobierno del Dr. Miguel Ángel Mancera reconoce el trabajo de productores, transformadores, comercializadores de amaranto, y amas de casa, quienes proporcionaron información en cuanto al cultivo de amaranto, el proceso para reventar el grano y las diversas formas en como lo transforman y consumen. Gracias a todos ellos por hacer posible la difusión de la alegría.

Este recetario fue elaborado gracias a la participación de las señoras pertenecientes al poblado de Santiago Tulyehualco, a quien se les agradece y dedica el presente trabajo, el cual tiene como finalidad el compartir las diversas preparaciones en torno al amaranto, que conforman parte del patrimonio gastronómico, como un símbolo de orgullo e identidad.

SANTIAGO TULYEHUALCO

Recetario

© 2015 Maira Itzel Guerrero Jacinto

© 2015 Felipe Carlos Viesca González

Diseño y maquetación: José Victor Escobar Hernández
victorhernandezgurre@gmail.com

ISBN: 978-607-9400-92-7

Introducción

El amaranto es un alimento tradicional debido a que se cultiva desde la época prehispánica hace más de 5000 años antes de Cristo; era uno de los principales alimentos en la dieta de los pueblos de la Cuenca de México y de otros del área mesoamericana. Fue un elemento religioso de tributo, puesto que con el grano se formaba el cuerpo de los dioses y se realizaban ritos y ceremonias, su consumo prevaleció a pesar de las imposiciones de la Corona Española, gracias a los usos, costumbres de los grupos indígenas y a la transmisión de generación en generación de los conocimientos sobre su cultivo.

El grano de amaranto ha sido considerado la panacea por su valor proteínico excepcional; su bajo contenido de gluten lo hace un alimento ideal para los enfermos celíacos, y su contenido de carbohidratos, vitaminas y minerales es similar a otras fuentes alimenticias; contiene altas cantidades de algunos aminoácidos esenciales como la lisina. Las partes vegetativas del amaranto contienen calcio, fósforo, hierro, vitamina C y fibra dietética.

Los productos elaborados en su totalidad con amaranto y los que presentan alguna proporción, proveen sustratos nutricionales que son capaces de reducir el riesgo de enfermedades como las cardiovasculares, de colon y de recto, así como la reducción de los niveles de colesterol en la sangre. Debido a sus cualidades nutritivas, el amaranto tiene el potencial de convertirse en uno de los principales alimentos de la humanidad en este nuevo siglo, y un área de oportunidad para integrarlo como un alimento saludable a la dieta de las personas ante los problemas actuales de alimentación.

Santiago Tulyehualco es una zona que se caracteriza por el cultivo de amaranto y la elaboración de productos a base de este ingrediente; la gama de preparaciones culinarias se ha extendido entre las amas de casa, quienes han desempeñado un rol importante para la incorporación de este alimento a la dieta de sus familias, aprovechando su alto valor nutritivo y su versatilidad para la elaboración de ensaladas, sopas, cremas, platos fuertes, postres y bebidas, utilizando tanto el grano reventado como las hojas de la planta.

Por otra parte, los habitantes de esta región consideran el amaranto como parte fundamental de su patrimonio gastronómico y un elemento representativo de la comunidad, que les ha brindado singularidad y prestigio. Es a partir de este reconocimiento que nace la idea de elaborar el presente recetario, con el objetivo de disponer de un medio de difusión del amaranto y sus bondades, para promover su producción y consumo, y llegar a la mesa de aquellos quienes por desconocimiento lo han rezagado de su alimentación.

Gracias a la generosidad de las cocineras de Tulyehualco, cuyos reconocimientos y créditos se presentan en cada caso, fue posible recopilar 60 recetas, brindando así una gama de preparaciones que van desde las ensaladas, sopas y cremas, hasta los atoles, postres y agua, pasando por los platos fuertes. Esperamos que usted disfrute de este recetario e incluya el amaranto en su alimentación cotidiana, beneficiándose de sus cualidades nutritivas; y de esa manera apoye la difusión de estas recetas para que un sector más amplio de la población mejore su alimentación y estado de salud, a la vez que contribuye a la sobrevivencia de este cultivo tradicional y la cultura alrededor de él.

Índice

ENSALADAS

- 10.- Ensalada alegría
- 11.- Ensalada de pollo

SOPAS Y CREMAS

- 13.- Sopa de hojas de amaranto
- 14.- Sopa de verduras con tortitas de amaranto y queso
- 15.- Crema de amaranto
- 16.- Crema de amaranto con chayote.

PLATOS FUERTES

- 18.- Lasagna vegetariana
- 19.- Pechugas de pollo rellenas
- 20.- Pechugas empanizadas con amaranto
- 21.- Costillas de cerdo en salsa de amaranto
- 22.- Omelette de hojas de amaranto
- 23.- Quiche de amaranto, champiñón, jamón y queso
- 24.- Crepas de amaranto rellenas de flor de calabaza en salsa poblana
- 25.- Pollo relleno de elote en salsa de amaranto
- 26.- Filete de pescado empanizado con amaranto en crema de chipotle
- 27.- Sopes de amaranto
- 28.- Albóndigas de amaranto
- 29.- Croquetas de papa
- 30.- Gorditas de amaranto
- 31.- Tortitas de pollo, poblano y amaranto
- 32.- Tortitas de amaranto con zanahoria
- 33.- Tortitas de amaranto con chicharrón
- 34.- Tortitas de amaranto con plátano macho
- 35.- Tortitas de amaranto con betabel
- 36.- Tortitas de amaranto con hojas de betabel
- 37.- Tortitas de amaranto con pollo y avena
- 38.- Tortitas de amaranto con brócoli y pollo
- 39.- Tortitas de amaranto con brócoli y atún
- 40.- Tortitas de amaranto con alberjones
- 41.- Tortitas de amaranto con requesón

Índice

PLATOS FUERTES

- 42.- Tortitas de amaranto con coliflor
- 43.- Tortitas de amaranto con queso
- 44.- Tortitas de amaranto con espinacas
- 45.- Tortitas de amaranto con lechuga
- 46.- Tortitas de amaranto con pollo
- 47.- Quesadillas fritas de requesón con zanahoria y amaranto
- 48.- Quesadillas de requesón con zanahoria y amaranto
- 49.- Tacos dorados con relleno de amaranto, zanahoria y requesón
- 50.- Croquetas de amaranto
- 51.- Empanadas de amaranto
- 52.- Chiles rellenos de amaranto
- 53.- Chiles rellenos con granada
- 54.- Tamales de habas y longaniza con amaranto

POSTRES

- 56.- Tortitas de plátano macho
- 57.- Fruta rellena de amaranto
- 58.- Galletas de amaranto, avena y chocolate
- 59.- Galletas de amaranto con frutas secas
- 60.- Pastel de amaranto y durazno en tres leches
- 61.- Helado de amaranto con chocolate y bombones
- 62.- Coctel de frutas con amaranto
- 63.- Donas con amaranto
- 64.- Gelatina de amaranto

BEBIDAS

- 66.- Agua de amaranto
- 67.- Licuado de amaranto
- 68.- Atole de amaranto con cacahuete
- 69.- Atole de galletas
- 70.- Atole de higos
- 71.- Atole de guayaba
- 72.- Atole de níspero
- 73.- Atole de coco

BIBLIOGRAFÍA



Ensaladas

Ensalada alegría

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de lechuga
- 1 pieza de fruta (pera, manzana o jícama)
- 4 cucharadas de amaranto
- 1 pieza de pechuga de pollo en bistec
- 40 gramos de queso (manchego, gouda o de cabra)
- c/s aceite de oliva
- c/s sal
- c/s pimienta

Aderezo de Jamaica
1 taza de concentrado de jamaica
1/2 taza de agua
2 cucharadas de fécula de maíz
2 cucharadas de vinagre blanco
c/s aceite de oliva
c/s sal
c/s pimienta

PROCEDIMIENTO

Ensalada

Lavar y desinfectar la lechuga, cortarla en trozos medianos; mezclarla con el aceite de oliva, sal y pimienta. Cortar la fruta en láminas delgadas y esparcir sobre la lechuga. Asar la pechuga y cortarla en pequeñas tiras, colocarla sobre la ensalada, posteriormente espolvorear con amaranto y queso.

Aderezo de Jamaica

Hervir el agua y agregarle la fécula de maíz mezclada con otro poco de agua, dejar reducir a fuego bajo hasta que espese y tenga una consistencia de jarabe. Se deja enfriar y se le agrega el resto de los ingredientes.

NOTA

El amaranto, bledo, alegría o *huauhtli* (en náhuatl) es una planta muy antigua y con mucha tradición entre los habitantes del actual territorio mexicano. Se sabe que los indígenas lo cultivaron entre los años 5200 y 3400 antes de Cristo, lo cual indica que su domesticación se realizó durante el mismo periodo que el maíz.



Ensalada de pollo

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- **1 manojo** de espinacas
- **1 pieza** de manzana
- **1 pieza** de pechuga de pollo en bistec
- **120 gramos** de queso (gouda, manchego u holandés)
- **100 gramos** de tocino
- **50 gramos** (nuez, nuez de la india o almendras)
- c/s amaranto

- Aderezo**
- 1/2 taza de yogurt natural
 - 2 cucharadas de azúcar
 - 2 cucharadas de amaranto
 - 1/3 pieza de pepino
 - 1 cucharada de perejil
 - c/s aceite de oliva
 - c/s sal
 - c/s pimienta

PROCEDIMIENTO

Ensalada

Lavar y desinfectar las espinacas, escurrir. Pelar y picar en cubos la manzana. Asar la pechuga y cortarla en pequeñas tiras. Freír el tocino. En una ensaladera se mezclan todos los ingredientes anteriores.

Aderezo

Pelar y picar el pepino finamente. Picar el perejil. Mezclar todos los ingredientes y colocar el aderezo sobre la ensalada; espolvorear con amaranto.

NOTA

Amaranthus hypochondriacus es el nombre científico de la especie de amaranto productora de grano, es originaria de México, se cultiva desde el tiempo de los aztecas, a la llegada de los españoles era una de las plantas más importantes y expandidas en Mesoamérica y en nuestros días está ampliamente distribuida en el país.





Sopas y Cremas

Sopa de hojas de amaranto

Sra. Claudia Azucena Calvillo Badillo

INGREDIENTES

- 1 ramo de hojas de amaranto
- 1/2 pieza de pechuga de pollo
- 650 mililitros de caldo de pollo

c/s sal
c/s chile chipotle en adobo

PROCEDIMIENTO

Cocer la pechuga de pollo y deshebrarla. Cortar las hojas de amaranto en tiras pequeñas. Cocer las hojas de amaranto en el caldo de pollo, agregar el pollo deshebrado y el chile chipotle.

NOTA

Estuvo vinculado con celebraciones y ritos religiosos; con él formaban el cuerpo de sus dioses con una pasta llamada *tzoalli* (amaranto molido en forma de harina con miel de maguey o agua), para honrarlos y ofrecerles una ofrenda. Lo utilizaban para hacer tamales y atole; lo comían en forma de quelite denominado *huauhquilitl* y en una preparación llamada *huauhquilmolli*, preparada con bledos (amaranto), *chilli* amarillo, tomates y pepitas de calabaza (Sahagún, 1982).



Sopa de verduras con tortitas de amaranto y queso

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- 1 litro de caldo de pollo
- Verduras mixtas
- 4 piezas de huevo
- 200 gramos de queso canasto

1 taza de amaranto
c/s harina de trigo
c/s aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

En el caldo se agregan las verduras y se dejan cocer. Separar las yemas y claras. Se batan las claras a punto de turrón, se agregan las yemas una a una y se añade la harina de trigo, el queso y el amaranto, mezclar de forma envolvente. Se hacen croquetas o tortitas que se freirán en el aceite. Se sirve el caldo con las tortitas.

NOTA

(De Jesús, 2014):

"Al verse correspondida la joven, le pidió al guerrero que se la llevara muy lejos, donde su padre jamás los pudiera separar. En la noche anterior a la partida de la familia a la gran ciudad, la joven le avisó a Teuxtli, para huir con rumbo desconocido. Los jóvenes sin más que sus ropas, corrían en terrenos escabrosos, donde no había que comer ni beber, el cansancio fue menguando la condición de los jóvenes que pronto se rindieron; llegada la noche se quedaron profundamente dormidos, Chichinautzi, mal herido vigilaba los pasos de los jóvenes, celoso por el amor que Teuxtli le había robado, robó a Cihuautli transformándola en una pequeña semilla de color blanco, pero tenía tanto calor en su cuerpo que se empezó a quemar Cihuautli convirtiéndose en una palomita. La pequeña semilla negándose a ir con el guerrero empezó a hacer mucho ruido, a brincar y tratar de salirse del morral donde la llevaba escondida. Al darse cuenta Teuxtli, luchó contra Chichinautzi arrebatando el morral de iztli donde iba Cihuautli, Teuxtli para que jamás se la quitaran, decidió dejarla en mil colores en sus entrañas para alimento de los jóvenes enamorados.

Cuentan los viejos que en un pueblo llamado Tulyehualco, existe aún esta semillita, donde se ve año por año florecer a Cihuautli, y en donde Teuxtli la cuida y alimenta, gracias a la hermana lluvia y a los campesinos que la cuidan celosamente por una eternidad; porque ella da amor, luz y esperanza. Porque Teuxtli y Cihuautli es la vida en el pan de cada día". (Prof. Rafael Franco, en Escalante, 2010).



Crema de amaranto

Sra. Claudia Azucena Calvillo Badillo

INGREDIENTES

<ul style="list-style-type: none">▪ 1 1/2 taza de harina de amaranto▪ 15 gramos de mantequilla▪ 2 tazas de agua	<p>1 lata de leche evaporada c/s sal c/s galletas con sal</p>
---	---

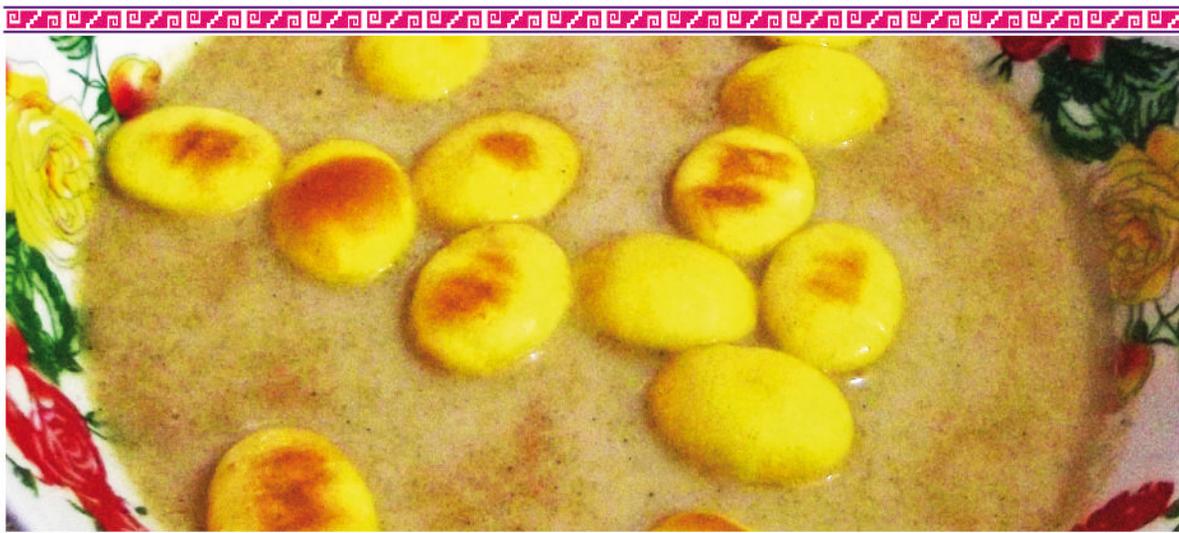
PROCEDIMIENTO

Licuar la leche evaporada con la harina de amaranto.
Derretir la mantequilla y agregar el agua, al hervir añadir la mezcla anterior.
Acompañar con las galletas.

NOTA

(De Jesús, 2014):

"Esto [el cultivo de amaranto] viene desde los aztecas, ellos enseñaron a los hombres de aquí cómo producirla, y ya con el tiempo, ese conocimiento nos lo dejaron a nosotros" (Marco Antonio Jiménez, entrevista personal, 16-09-13).



Crema de amaranto con chayote

Sra. Claudia Azucena Calvillo Badillo

INGREDIENTES

<ul style="list-style-type: none">▪ 1/2 litro de caldo de pollo▪ 1/4 pieza de cebolla▪ 1/2 pieza de chayote▪ 2 cucharadas de harina de amaranto	<ul style="list-style-type: none">▪ 1/4 taza de crema▪ c/s sal▪ c/s pimienta
--	--

PROCEDIMIENTO

El chayote se hierva con la cebolla y el caldo de pollo.

Se licua lo anterior con la crema y la harina, se guisa con un poco de mantequilla y se deja hervir por 5 minutos.

NOTA

(De Jesús, 2014):

Leyenda en la base del monumento a Fray Martín de Valencia en el atrio de la iglesia de Tulyehualco:

"Homenaje de gratitud a Fray Martín de Valencia. Llegó a México Tenochtitlan el 17 de junio de 1524. Primer evangelizador de este pueblo, enseñó a los indígenas a cultivar el olivo y a extraer el aceite; les sugirió mezclar la alegría (amaranto) con la miel de abeja, resultando un pan tan sabroso, que hicieron fiesta y hubo gran alegría, de aquí el nombre que permanece hasta el día de hoy. Homenaje a los alegrilleros que conservan esta tradición de sembrar, cosechar y preparar la alegría desde tiempo inmemorial hasta nuestros días."





Platos Fuertes

Lasagna vegetariana

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- 1 paquete de láminas de lasagna
- 1 taza de hojas de amaranto
- 200 gramos de champiñones
- 1/2 taza de granos de elote
- 1/2 taza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de amaranto
- 30 gramos de mantequilla

- 30 gramos de harina de trigo
- 1 1/2 taza de caldo de pollo
- 200 gramos de queso (gouda, mozzarella, manchego o chihuahua)
- c/s aceite de oliva
- c/s nuez moscada

PROCEDIMIENTO

Freír la cebolla y el ajo picados finamente, agregar los champiñones y dejar cocer. Agregar los granos de elote pre cocidos y las hojas de amaranto, lo cual será el relleno, cocer por 5 minutos y dejar enfriar. Engrasar un refractario, colocar una base de láminas de pasta, agregar el relleno y queso; repetir este paso dos veces más. Tapar con papel aluminio y hornear por 40 minutos a 150°C. Una vez lista se corta en cuadros y se baña con la salsa.

Salsa

Derretir la mantequilla, agregar la harina de trigo y dejar que tome un color dorado, añadir el caldo de pollo poco a poco removiendo constantemente, sazonar y dejar espesar.

NOTA

(De Jesús, 2014):

“En Tulyehualco siempre se ha sembrado la alegría, nadie nos la trajo de otro lado, ni nos enseñó como sembrarla y procesarla, eso nos lo enseñaron nuestros antepasados, nuestros padres y abuelos, que eran nativos del pueblo” (Guadalupe Palma en Bravo, 2009).



Pechugas de pollo rellenas

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 3 piezas de pechuga en bistec
- 1 pieza de pimiento rojo
- 1 pieza de pimiento amarillo
- 1 pieza de pimiento verde
- 100 gramos de champiñones

150 gramos de queso Oaxaca
1 pieza de huevo
120 gramos de amaranto
c/s sal
c/s pimienta

PROCEDIMIENTO

Salpimentar los bistecs de pollo, rellenar con los pimientos, champiñones salteados y el queso. Pasar por el huevo y empanizar con el amaranto. Freír.

NOTA

(De Jesús, 2014):
Cosechamos el oro amarillo para transformarlo en oro blanco elaborando diversidad de platillos postres, aguas, tamales y atole de amaranto. Semilla bondadosa y versátil, digestivo y nutritivo alimento que en el idioma Náhuatl, se llama "huauhtli" interpretado al español significa bleado.

Tulyehualco, "alegría" puedes desbordar porque contiene los aminoácidos esenciales nacida en terrenos, con los nutrientes y minerales que ninguna, de otro lugar, nos puede dar.

Cereal bondadoso, que con el hambre puede acabar Tulyehualco, orgulloso debes estar Amaranto hipocondriacus, el campesino cultivó Rodolfo Neri Vela, a la luna, lo llevó.

La tierra, el agua, el viento y el sol, que alimentan la fécula milagrosa y santa que gestan la semilla en su interior que en el vientre de la madre tierra canta.

El Dios sol hizo brillar su fuego, sobre los pobladores de Tulyehualco instalando su feria año con año La Feria del Olivo y El Amaranto.

(Profra. Odilia Xolalpa)



Pechugas empanizadas con amaranto

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- 1 pieza de pechuga en bistec
- 2 rebanadas de jamón
- 35 gramos de queso (gouda, manchego o chihuahua)
- 30 gramos de harina de trigo
- 1 pieza de huevo

20 gramos de amaranto
c/s aceite de oliva
1 pieza de zanahoria
1/2 pieza de betabel
1/2 pieza de jícama
1/3 de pepino c/s vinagre

PROCEDIMIENTO

Salpimentar la pechuga de pollo, colocarle el jamón y queso, enrollarla y sujetarla con palillos, posteriormente enharinarla (se puede colocar 50-50 de harina de trigo y amaranto), pasarla por el huevo y cubrirla con el amaranto, freírla. Se sirve con la fruta y verdura requeridas en la receta cortadas en forma diagonal y se rosea con un poco de vinagreta.

VINAGRETA

Mezclar el vinagre, aceite de oliva y sal.

NOTA

El declive del cultivo de amaranto, se dio entre 1577 y 1890, ya que existen pocos registros de la producción del grano después de esta última fecha, pero la adaptación de esta planta al clima, su resistencia a las heladas y plagas y su sentido tradicionalista del pueblo mexicano, impidieron su desaparición.



Costillas de cerdo en salsa de amaranto

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 1 taza de ciruelas pasas
- 1 taza de vino tinto
- 50 gramos de azúcar

50 gramos de amaranto
250 mililitros de caldo de pollo
650 gramos de costillas de cerdo

PROCEDIMIENTO

Quitar los huesos a las ciruelas pasas y licuarlas con 1/3 del caldo de pollo y el amaranto. Hacer un caramelo y agregar el vino tinto, dejar reducir por 7 minutos, y agregar la mezcla de la ciruela. Añadir el resto del caldo de pollo y dejar hervir a fuego lento por 20 minutos. Bañar las costillas previamente cocinadas con la salsa y servir. Se puede acompañar con arroz.

NOTA

Tal vez de manera muy restringida y solo a nivel familiar pero el amaranto se siguió usando en diversas localidades muy apartadas de los centros poblacionales grandes, pero sobre todo en algunas del centro de México, como Xochimilco, Tulyehualco, Milpa Alta, Chalco, etc., donde se utilizaba como materia prima en la elaboración de un dulce, una palanqueta hecha a base de semillas tostadas y reventadas al fuego, mezcladas con miel de maguey, al cual llamaban desde la época de la Colonia como "alegría" (Reyna, 1996).



Omelette de hojas de amaranto

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- 1 taza de hojas de amaranto
- 1 pieza de jitomate
- 25 gramos de cebolla
- 1 pieza de chile serrano

2 piezas de huevo
35 gramos de queso
(cabra o panela)
c/s salsa roja de jitomate

PROCEDIMIENTO

Picar el jitomate, cebolla y chile y posteriormente freírlos. Agregar las hojas de amaranto, dejar cocer por algunos minutos y reservar. En un recipiente batir los huevos, verterlos a un sartén caliente con un poco de aceite, rellenar con el guiso anterior y el queso. Una vez ya cocinado se sirve con salsa roja de jitomate y frijoles refritos.

NOTA

Fue alrededor de la década de 1940 cuando se empezaron a hacer esfuerzos para impulsar los usos que seguía teniendo el amaranto entre diversas poblaciones indígenas como los tarahumaras (en el estado de Chihuahua), los seris (en Sonora) o los totonacas (en Puebla y Veracruz) que comían las hojas y los tallos tiernos a manera de una verdura cocida o frita, o bien, fresca y cruda como una ensalada. Tampoco se dejó de preparar la harina obtenida de la semilla molida, los tamales, atoles, tortillas, pinoles y otros derivados (Mapes, 1986, citado por Reyna, 1996).



Quiche de amaranto champiñón, jamón y queso

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

MASA

- 200 gramos de harina de trigo
- 50 gramos de harina de amaranto
- 125 gramos de mantequilla
- 1 pizca de sal
- c/s agua caliente

RELLENO

- 1/2 pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de champiñones
- 200 gramos de jamón
- 300 mililitros de crema
- 5 piezas de huevo
- 200 gramos de queso chihuahua
- c/s aceite de oliva, sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

- **MASA:** Mezclar las harinas y la sal, agregar la mantequilla suavizada con la harina (integrar con las manos hasta que quede arenosa). Añadir agua caliente y seguir revolviendo con las manos hasta obtener una masa que se desprege de las mismas. Dejar reposar la masa 2 horas en el refrigerador. Extender la masa previamente enharinada formando un círculo y colocarlo sobre un molde para tarta, una vez lista se pica el fondo con un tenedor. Colocar papel encerado y frijoles sobre la masa (esto es para evitar que infle y robe espacio al relleno). Hornear por 30 minutos a 180°C, dejar enfriar.
- **RELLENO:** Freír la cebolla picada, agregar el diente de ajo picado e incorporar los champiñones fileteados, sazonar; añadir el jamón picado y dejar enfriar. Colocar en un recipiente la crema, huevos, sal y pimienta, mezclar muy bien hasta que todo este bien integrado y agregar el guiso anterior. Colocar el relleno sobre la base de tarta y agregar el queso rallado. Hornear por 25 min a 180°C. Se sirve en rebanadas acompañado de alguna ensalada.

NOTA

El cultivo de amaranto ha tenido un desarrollo lento, pero gracias al interés por reactivar su producción, en los últimos años su producción comercial se concentra en cuatro regiones: el oriente del estado de Morelos (principalmente Huazulco y Amilcingo), Tlaxcala (San Miguel del Milagro), Puebla (Huaquechula y Santa Clara Tetla) y el Distrito Federal (Tulyehualco, Mixquic, Tetelco y Tecómitl). En menor proporción se ha producido en los estados de Oaxaca, México, Guerrero, Durango y Chihuahua (Mapes y Espitia, 2010).



Crepas de amaranto rellenas de flor de calabaza en salsa poblana

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- 150 gramos de harina de trigo
- 50 gramos de harina de amaranto
- 45 gramos de margarina
- 1 pizca de sal
- 5 mililitros de leche
- 12 gramos de royal

RELLENO Y SALSA

- 1/2 pieza de pechuga de pollo
- 1/2 pieza de cebolla 1 diente de ajo
- 1 taza de flor de calabaza
- 2 piezas de chile poblano
- 1/2 taza de crema
- c/s consomé de pollo
- c/s aceite de oliva
- c/s sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

- **CREPAS:** La mezcla para las crepas se puede hacer con batidora o licuadora, solo se cambia el procedimiento, primero los líquidos y luego los sólidos, ya realizada se deja reposar 1/2 hora.
- **RELLENO:** Acitronar la cebolla, ajo, chile poblano previamente asado pelado y cortado en pequeñas tiras, dejar cocer 5 minutos, agregar la flor de calabaza, sazonar y adicionar el pollo deshebrado.
- **SALSA:** Licuar un chile poblano asado y pelado, el consomé de pollo, leche, crema y una cucharada de harina de amaranto. Guisarla con mantequilla, salpimentar y sazonar.

NOTA

(De Jesús, 2014): "El amaranto de Tulyehualco es de mejor calidad por su sabor, olor y aroma... y la textura, creo que esas características no las tienen los demás amarantos" (Elvia Jiménez, entrevista personal, 15-04-14).



Pollo relleno de elote en salsa de amaranto

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- 1 pieza de pierna
- 1 pieza de muslo
- 1 taza de granos de elotes
- 1/2 pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 ramas de epazote

- 1 pieza de chile chipotle seco
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 taza de amaranto
- 2 cucharadas harina de amaranto
- c/s aceite de oliva
- c/s crema

PROCEDIMIENTO

- Acitronar la cebolla con el ajo, añadir los granos de elote pre cocidos, el chile chipotle, el epazote finamente picado, se deja cocer hasta que se seque y se sazona; dejar enfriar. Para la salsa agregar el caldo de pollo al sartén que se ocupo para la preparación anterior, dejar hervir para que se concentre más el sabor, se saca un poco del caldo y se tempera la crema, la cual se debe regresar posteriormente a la preparación, sazonar, retirar del fuego y se deja reposar. El pollo se rellena con el guisado de elote y se acomoda en un refractario engrasado con mantequilla, agregar la salsa, se tapa con aluminio y se hornea de 15 a 20 minutos a 250°C. A la salsa se le puede poner 2 cucharadas de harina de amaranto para que espese.

NOTA

(De Jesús, 2014): "El amaranto de aquí de Tulyehualco es de mejor calidad, porque cuando se hace el reventado la semilla, revienta pareja, florea bien bonita, es más grande, y la semilla de otros lados como que no revienta bien. Creo que esto se debe a que esa semilla es más pesada y entonces no revienta parejo o no revienta toda" (Marco Antonio Jiménez, entrevista personal, 16-09-13).



Filete de pescado empanizado con amaranto en crema de chipotle

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- 1 pieza de filete de pescado
- 20 gramos de harina de amaranto
- 1 pieza de huevo
- 1/2 taza de amaranto
- c/s sal
- c/s pimienta

CREMA

- 2 piezas de jitomate
- 1/4 pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pieza de chile chipotle en adobo
- 1 pieza de cebolla
- 1 cucharada de mayonesa
- 3 cucharadas de crema
- c/s aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

Se salpimenta el filete de pescado y se pasa por la harina, se mete al huevo y se cubre con amaranto.
Freír el filete justo antes de servir.

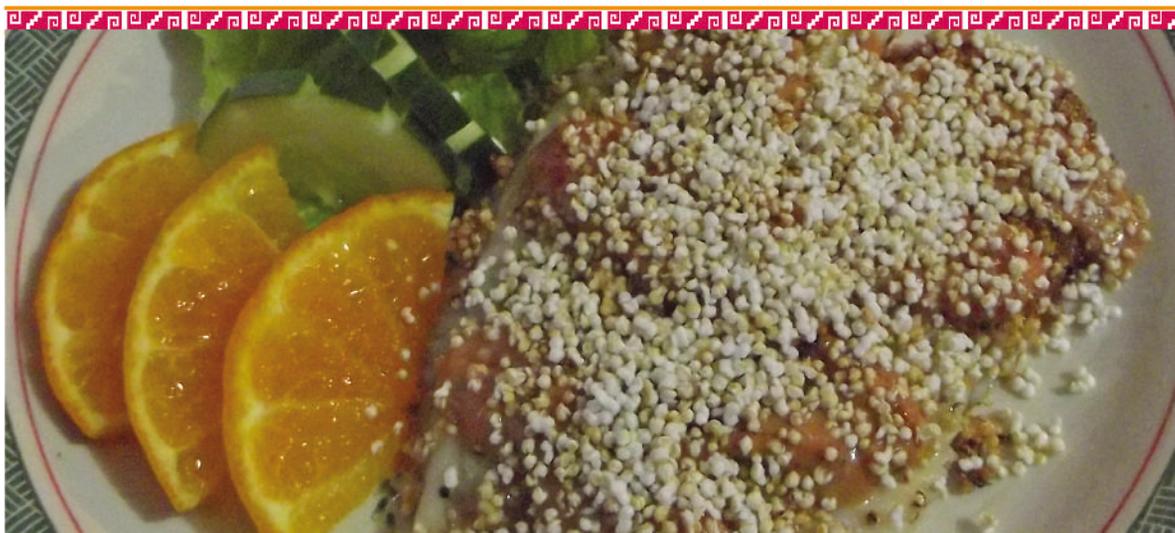
CREMA

Acitronar la cebolla en rodajas, agregar el ajo y jitomate picados finamente, añadir el chile chipotle, dejar cocer. Moler con la mayonesa y crema.
Se sirve el filete bañado con la salsa y acompañado de arroz blanco o alguna ensalada.

NOTA

(De Jesús, 2014):

"Por el sabor, estoy seguro que es diferente a los demás amarantos; el aroma es más penetrante y más agradable" (Enrique Saldaña, entrevista personal, 15-04-14).



Sopes de amaranto

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

▪ 300 gramos de masa de maíz

180 gramos de amaranto
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Mezclar la masa de maíz con amaranto.
Formar los sopos.
Cocerlos con un poco de aceite.

NOTA

(De Jesús, 2014)

“No se muy bien a que se debe, pero cuando se está reventando el amaranto de aquí, tiene un olor muy rico; no se describir como a qué, pero todos lo reconocen. Se sabe que en la casa de fulano están reventando amaranto por el olor, por eso digo que nuestro amaranto es especial y diferente de otros” (Marco Bravo, entrevista personal, 06-07-13).



Albóndigas de amaranto

Sra. Nicolasa Vázquez

INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ 1/2 kilogramo de carne molida de res▪ 1 1/2 taza de amaranto▪ 1/2 taza de arroz | <ul style="list-style-type: none">▪ 4 piezas de huevo▪ 1/2 kilogramo de jitomate c/s sal |
|---|---|

PROCEDIMIENTO

Hervir el arroz en agua simple y reservar.

Mezclar la carne molida con el amaranto, arroz, huevo, sal, y formar pequeñas bolitas. Preparar un caldillo de jitomate y cuando esté hirviendo incorporar las bolitas de carne, dejando cocinar por 30 minutos.

NOTA

(De Jesús, 2014):

“Todos los que nos dedicamos a esto [a la producción de amaranto] sabemos cuándo la semilla es de aquí, porque cuando la reventamos, revienta parejo. Algunas veces hemos comprado la semilla en otros lugares; no me vas a creer, pero no revienta igual, unos sí otros no, y eso nos genera pérdidas. Por eso decimos que nuestro amaranto es de mejor calidad” (Remedios Jiménez, entrevista personal, 10-06-13).



Croquetas de papa

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- 1 kilogramo de papas
- 400 gramos de queso de hebra
- 5 piezas de huevo

50 gramos de amaranto
c/s harina de trigo
c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Hervir y pelar las papas, posteriormente se machacan, incorporando cuatro huevos y sal al gusto. Cortar el queso de hebra en pequeños cuadros. Se toma aproximadamente 60 gramos de la masa de papa, se extiende y se le coloca el queso; en seguida se cubre el queso formando una especie de esfera con la masa de papa. Una vez que se hayan formado las bolitas, se cubren con harina de trigo, se pasan por huevo y finalmente por el amaranto. Freír las croquetas.

NOTA

(De Jesús, 2014): "Cuando se revienta el amaranto suelta un olor especial que solamente conocemos los de aquí. No sabría decirte como a qué huele, es que la verdad es un aroma especial, y luego si te comes el amaranto recién reventado es muy rico, y los productos que se elaboran son de mejor calidad, por el sabor. Por ejemplo, esta palanqueta que hizo un primo con chocolate y café ¿a poco no tiene una textura diferente el amaranto?" (Marco Antonio Jiménez, entrevista personal, 16-09-13).



Gorditas de amaranto

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- 1 taza de amaranto
- 4 piezas de huevo
- 25 gramos de cilantro
- 25 gramos de cebolla

50 gramos de queso rallado
1 lata de atún
c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Picar finamente el cilantro y la cebolla, mezclar con los ingredientes restantes.
Formar pequeñas tortitas y freírlas.
Las tortitas se pueden acompañar con un caldillo de jitomate o ensalada.

NOTA

(De Jesús, 2014): "Bueno, yo pienso que es mejor el amaranto de esta zona, porque estamos en un lugar montañoso que probablemente nos benefician las propiedades del volcán, como son sus minerales" (Enrique Saldaña, entrevista personal, 15-04-14).



Tortitas de pollo poblano y amaranto

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de pechuga de pollo
- 1 pieza de chile poblano
- 3 piezas de huevo
- 1 taza de amaranto

c/s aceite de oliva
c/s sal
c/s pimienta

PROCEDIMIENTO

Separar claras y yemas, y batir las claras a punto de turrón, se agrega una a una las yemas. Ya que están integradas se añade el pollo cocido y deshebrado, el chile poblano asado, pelado y cortado en tiras espolvoreando con un poco de harina de amaranto, mezclar envolventemente, a la par de adicionar el amaranto.

Tomar pequeñas porciones de la mezcla con una cuchara para formar tortitas y freírlas.

*** Se pueden servir con salsa de jitomate y arroz blanco.**

NOTA

(De Jesús, 2014): "Yo creo que la tierra del Teuhtli es lo que hace la diferencia del amaranto, porque es tierra volcánica que tiene muchos minerales, es una tierra por donde el agua se filtra bien para la recarga de los pozos que hay aquí. Casi todo lo que se siembra en la zona cerril tiene un sabor bien diferente; por ejemplo, también tenemos un maíz criollo que tiene un sabor especial, no sabe igual que otros" (Marco Antonio Jiménez, entrevista personal, 16-09-13).



Tortitas de amaranto con zanahoria

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 500 gramos de zanahoria
- 200 gramos de jamón
- 250 gramos de queso panela

125 gramos de amaranto
8 piezas de huevo
c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Pelar la zanahoria y rallarla.

Picar el jamón en pequeños cuadros.

Rallar el queso panela.

Mezclar todos los ingredientes y formar pequeñas tortitas.

Freír las tortitas.

*** Se pueden acompañar con una ensalada o entomatado.**

NOTA

(De Jesús, 2014): "Tulyehualco, pedacito de Xochimilco, provincia del Distrito Federal te admiro y te respeto al darme la vida, pero más quiero a mi cerro Teuhtli porque tiene en su tierra hermosa el sudor y la sangre de mi padre, mi abuelo y mi Dios. Amaranto eres alimento, esperanza y sustento de mis hijos y de mi patria". (Prof. Rafael Franco)



Tortitas de amaranto con chicharrón

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 200 gramos de chicharrón seco
- 125 gramos de amaranto
- 40 gramos de cilantro
- 1 pieza de cebolla

6 piezas de huevo
c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Triturar el chicharrón hasta hacerlo grumoso. Picar el cilantro finamente al igual que la cebolla. Mezclar todos los ingredientes y formar pequeñas tortitas. Freír las tortitas.

***Se pueden acompañar con una ensalada, entomatado o chile verde.**

NOTA

(De Jesús, 2014): "Aquí se dan dos heladas, una que ocurre más o menos por el 28 de septiembre y la otra el 4 de octubre. Decimos que estas heladas son necesarias, porque cristalizan y amacizan la semilla, que es lo que hace que reviente bien [...] además, la composición de los suelos permiten diferenciar la calidad de la semilla" (Rafael Noxpanco y Alberto Martínez, entrevista personal, 27-07-13).



Tortitas de amaranto con plátano macho

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 2 piezas de plátano macho
- 200 gramos de jamón
- 250 gramos de queso panela

125 gramos de amaranto
4 piezas de huevo
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Cocer los plátanos machos en agua hasta estar suaves. Cortar el jamón en pequeños cuadros. Rallar el queso panela. Una vez frío el plátano, machacarlo hasta formar una masa suave. Mezclar todos los ingredientes y formar pequeñas tortitas. Freír las tortitas.

***Se pueden acompañar de una ensalada o pasta fría con frutas en almíbar.**

NOTA

(De Jesús, 2014): "Hace tiempo intentamos sembrar amaranto allá por tus rumbos, por Toluca. Creo que el lugar se llama Tenango del Valle, pero no se dio mi general, quién sabe a qué se debe, pero la planta y el grano no se desarrollaron bien. A lo mejor es por el clima y por la tierra, porque allá hace mucho frío y las heladas queman la planta" (Rafael Noxpanco, entrevista personal, 20-05-13).



Tortitas de amaranto con betabel

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 1 kilo de betabel
- 250 gramos de zanahoria
- 250 gramos de amaranto

170 gramos de queso Cotija
5 piezas de huevo
c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Pelar el betabel y rallarlo.
Rallar el queso Cotija.
Rallar la zanahoria.
Mezclar todos los ingredientes y formar pequeñas tortitas.
Freír las tortitas.

NOTA

(De Jesús, 214): "Los alegrilleros siempre han sido de aquí. Cuando se iban a vender [las personas] sabían que eran de Tulyehualco. Anteriormente nada más en Tulyehualco encontrabas alegrilleros" (Elvia Jiménez, entrevista personal, 02-04-14).



Tortitas de amaranto con hojas de betabel

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 200 gramos de hojas de betabel
- 125 gramos de amaranto
- 4 piezas de huevo

25 gramos de fécula de maíz
c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Lavar y desinfectar las hojas del betabel, picarlas en pequeñas tiras. Mezclar todos los ingredientes y formar pequeñas tortitas. Freír las tortitas.

* Se pueden acompañar con una ensalada.

NOTA

(De Jesús, 2014): "Cuando nos vamos a vender a otros lados, por ejemplo al centro o a Xochimilco, las personas nos preguntan que sí somos de Tulyehualco. Les decimos que sí, pero a lo mejor la gente es medio desconfiada y nos dicen: ¿a ver, de qué familia?. Entonces yo, como somos Jiménez y es un apellido del pueblo, les digo de tal familia y ya, de esa manera sí nos compran" (Remedios Jiménez, entrevista personal, 09-02-14).



Tortitas de amaranto con pollo y avena

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- **300 gramos** de pechuga de pollo
- **250 gramos** de avena
- **125 gramos** de amaranto

150 mililitros de leche
4 piezas de huevo
c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Remojar la avena en leche por 3 horas.
Cocer la pechuga de pollo y deshebrarla.
Mezclar todos los ingredientes y formar pequeñas tortitas.
Freír las tortitas.
*** Se pueden acompañar con una ensalada.**

NOTA

Debido a sus cualidades nutritivas, el amaranto tiene mucho potencial para convertirse en uno de los principales alimentos de la humanidad en este nuevo siglo (**Asociación Mexicana del Amaranto, 2003**) e integrarlo como un alimento saludable en la dieta de las personas para enfrentar algunos problemas actuales de alimentación, como la desnutrición.



Tortitas de amaranto con brócoli y pollo

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de brócoli
- 300 gramos de pechuga de pollo
- 125 gramos de amaranto

5 piezas de huevo
c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Lavar y desinfectar el brócoli, hervirlo.

Cocer la pechuga de pollo y deshebrarla.

Cortar el brócoli en pequeños cuadritos, también se utiliza el tronco pelado.

Mezclar todos los ingredientes y formar pequeñas tortitas.

Freír las tortitas.

NOTA

Su composición proteica (entre 13% y 18%) se asemeja a la leche y se acerca mucho a la proteína ideal propuesta por la FAO para la alimentación humana; el contenido de lípidos fluctúa entre 7 y 8% (Becerra, 2000). Tiene un contenido relativamente alto de escualeno, del cual se ha sugerido que disminuye los niveles de colesterol en la sangre (Mapes y Espitia, 2010). Además contiene minerales y vitaminas A, B, C, B1, B2 y B3 (Asociación Mexicana del Amaranto, 2003).



Tortitas de amaranto con brócoli y atún

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de brócoli
- 2 latas de atún

125 gramos de amaranto
5 piezas de huevo
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Lavar y desinfectar el brócoli, hervirlo.

Cortar el brócoli en pequeños cuadritos, también se utiliza el tronco pelado.

Mezclar todos los ingredientes y formar pequeñas tortitas.

Freír las tortitas.

* Pueden ir acompañadas de una ensalada o de un caldo de chile guajillo.

NOTA

En general el amaranto tiene adecuados niveles de aminoácidos azufrados (metionina más cistina) y de lisina, este último corresponde a casi el doble de lo que contiene el maíz y trigo, algo menos que lo encontrado en frijol.



Tortitas de amaranto con alberjones

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 200 gramos de alberjones
- 125 gramos de amaranto
- 50 gramos de queso Cotija

5 piezas de huevo
c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Hervir los alverjones, posteriormente tritararlos para formar una masa suave.

Mezclar todos los ingredientes y formar pequeñas tortitas.

Freír las tortitas.

* Se pueden acompañar de una ensalada.

NOTA

Paredes *et al.* (2006) señalan que este grano contiene de 6 a 10% de aceite, el cual se encuentra principalmente en el germen. Es predominantemente un aceite insaturado (76%) alto en ácido linoleico, el cual disminuye los niveles de colesterol, ayuda al sistema inmune, tiene efectos anticancerígenos, antioxidantes y reduce el peso corporal (Sanhueza *et al.*, 2002).



Tortitas de amaranto con requesón

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 125 gramos de amaranto
- 100 gramos de requesón

4 piezas de huevo
c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes y formar pequeñas tortitas.

Freír las tortitas.

*** Se pueden acompañar de una ensalada.**

NOTA

A diferencia de la mayoría de los cereales, que son aprovechables hasta que los granos llegan a su madurez, las hojas de amaranto pueden utilizarse como verdura desde que son tiernas, formando parte del grupo de los quelites u hojas comestibles. La composición, aporte nutricional, apariencia, textura y sabor promedio de las hojas de amaranto de calidad comestible se comparan con las de las espinacas, acelgas y col.



Tortitas de amaranto con coliflor

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 1 pieza mediana de coliflor
- 2 tazas de amaranto
- 4 piezas de huevo

c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Hervir la coliflor, posteriormente se machaca formando una masa. Se forman pequeñas tortitas delgadas. Se toman dos tortitas colocando entre ellas el amaranto, se sellan muy bien de los lados para evitar que se salga el relleno. Se monta el huevo y se le agrega el amaranto restante. Se capean las tortitas rellenas y se fríen.
*** Se pueden acompañar de una ensalada.**

NOTA

El amaranto contiene una fuente inagotable de proteínas de origen vegetal por lo que su uso es recomendado en dietas hiperenergéticas e hiperprotéicas; el sistema óseo también se beneficia de este producto, pues ayuda a prevenir la osteoporosis, sobre todo en mujeres embarazadas y enfermedades postmenopáusicas. Contiene fibra que supera incluso la de otros cereales comunes; es altamente recomendado en pacientes con diabetes mellitus, obesidad, hipertensión arterial, estreñimiento y diverticulosis entre otros (**Asociación Mexicana del Amaranto, 2003**).



Tortitas de amaranto con queso

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 125 gramos de amaranto
- 100 gramos de queso Cotija
- 4 piezas de huevo

c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Rallar el queso Cotija.
Mezclar todos los ingredientes y formar pequeñas tortitas.
Freír las tortitas.

*** Se pueden acompañar de una ensalada.**

NOTA

El empleo de productos elaborados y/o enriquecidos con amaranto el cual posee una excelente calidad debido a su contenido proteico, calórico y de vitaminas y minerales, es visto como un recurso que puede atender a la población desnutrida, especialmente en el medio rural y zonas indígenas mejorando su alimentación y nutrición (Manrique, 1997).



Tortitas de amaranto con espinacas

Sra. Catalina Vidrio López

INGREDIENTES

- 400 gramos de espinacas
- 1 1/2 taza de amaranto
- 3 piezas de huevo

200 gramos de queso panela
c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Lavar y desinfectar las espinacas; posteriormente trocearlas.

Picar en pequeños cuadros el queso.

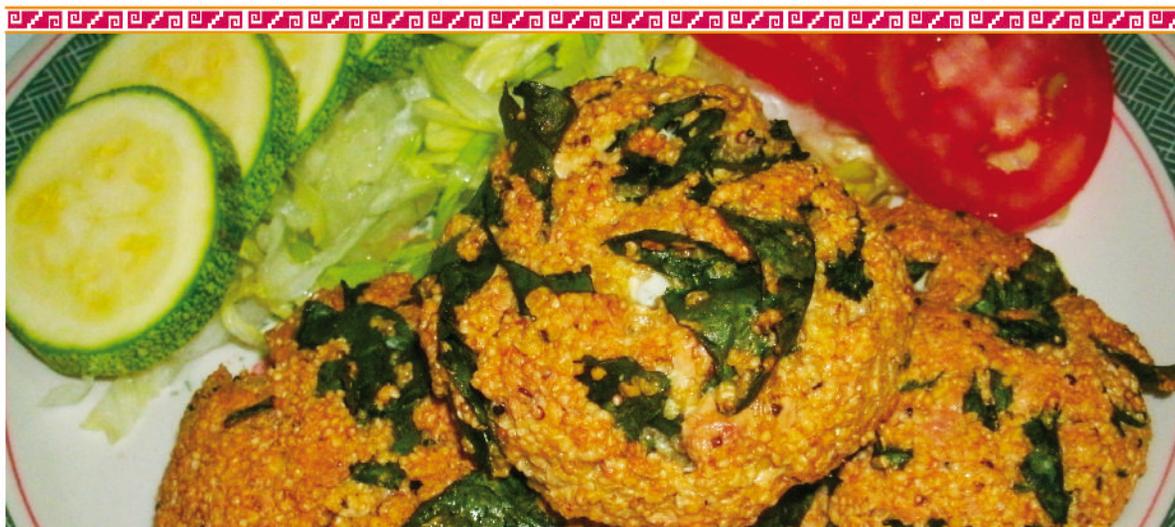
Se mezclan las espinacas con el queso, amaranto, huevo y sal al gusto, formando pequeñas tortitas.

Freír las tortitas.

*Se pueden acompañar de una ensalada.

NOTA

En Huixcaztlá, una comunidad rural del estado de Hidalgo, gracias al esfuerzo del Dr. Benito Manrique de Lara, con la incorporación del amaranto en la dieta cotidiana de los niños, se logró reducir la desnutrición infantil del 67% a cero, en el lapso de varios lustros; también cayó la mortalidad infantil a cero desde 1993 y la población de niños alcanzó una estatura mayor a la media nacional (**Reforma, 2014**).



Tortitas de amaranto con lechuga

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de lechuga
- 4 piezas de huevo
- 1 1/2 taza de amaranto

c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Lavar y desinfectar la lechuga; posteriormente cortarla en pequeñas tiras.
Mezclar todos los ingredientes formando pequeñas tortitas, y freírlas.

NOTA

El amaranto tiene múltiples usos tanto en la alimentación humana y animal como en la industria, medicina y en la ornamentación. Puede consumirse casi desde la siembra, en forma de germinado; las hojas tiernas se pueden aprovechar para elaborar una gran variedad de guisos (Treviño, 1997).



Tortitas de amaranto con pollo

Sra. Agustina Barranco Mateos

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de pechuga de pollo
- 1 1/2 taza de amaranto
- 4 piezas de huevo

c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Cocer la pechuga de pollo, posteriormente deshebrarla.
Mezclar el pollo, amaranto, huevo, sal al gusto, formando pequeñas tortitas.
Freírlas.

NOTA

Actualmente, la forma más común de consumir el amaranto en México es en el popular dulce "alegría", cuya preparación, curiosamente, deriva del antiguo tzoalli, con la diferencia de que en lugar de harina de amaranto se utilizan las semillas reventadas. A su vez, con la semilla de amaranto se preparan golosinas como las palanquetas con cacahuete, ajonjolí, pasas y frutas secas, mazapanes, barras energéticas con diversas combinaciones de cereales, frutas secas y sabores; se elaboran frituras sazonadas con limón y chile, una de las opciones para ampliar el mercado de las botanas; las semillas son molidas y mezcladas con maíz para la preparación de tamales, atoles y pinole (Morales et al., 2009).



Quesadillas fritas de requesón con zanahoria y amaranto

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- c/s tortillas de amaranto
- 1 kilo de zanahoria
- 1/2 kilo de requesón

150 gramos de amaranto
c/s sal
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Pelar y rallar la zanahoria.

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa.

Formar las quesadillas.

Las quesadillas están hechas con tortillas de amaranto, pueden estar acompañadas de una ensalada.

El relleno puede ser utilizado como puré para acompañamiento de algunos platillos.

NOTA

Con el amaranto transformado en harina también se elaboran pastas cortas, las cuales contienen hasta 40% de ésta; en la producción de pastas largas, como los fideos, se puede utilizar hasta 20% de harina (Treviño, 1997).



Quesadillas de requesón con zanahoria y amaranto

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- c/s tortillas de amaranto
- 1 kilo de zanahoria
- 1/2 kilo de requesón

150 gramos de amaranto
c/s sal

PROCEDIMIENTO

Pelar y rallar la zanahoria

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa

Formar las quesadillas

Las quesadillas están hechas con tortillas de amaranto, pueden estar acompañadas de una ensalada.

El relleno puede ser utilizado como puré para acompañamiento de algunos platillos.

NOTA

Con el amaranto transformado en harina también se elaboran pastas corta, las cuales contienen hasta 40% de ésta; en la producción de pastas largas, como los fideos, se puede utilizar hasta 20% de harina (Treviño, 1997)



Tacos dorados con relleno de amaranto, zanahoria y requesón

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- c/s tortillas
- 1 kilo de zanahoria
- 1/2 kilo de requesón

150 gramos de amaranto
c/s sal

PROCEDIMIENTO

Pelar y rallar la zanahoria.

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa.

Formar los tacos y freírlos.

***Se pueden acompañar de una ensalada.**

NOTA

Con la harina de amaranto se pueden hacer bebidas, como el curado de pulque de amaranto, y aguas frescas con frutas, helados, bases para atoles, milanesas, tamales; se han diseñado diversas presentaciones de complementos en polvo destinados a diferentes grupos de la población, como adultos mayores de 50 años, deportistas y personas que se someten a dietas de reducción de peso (Morales et al., 2009).



Croquetas de amaranto

Sra. Claudia Azucena Calvillo Badillo

INGREDIENTES

- 125 gramos de amaranto
- 4 piezas de huevo

c/s perejil picado
c/s sal

PROCEDIMIENTO

Picar finamente el perejil.

Mezclar todos los ingredientes y formar pequeñas esferas, posteriormente freírlas.

NOTA

En cuanto a la producción de la harina de amaranto y su uso en la elaboración de diversos alimentos nutritivos, en México sobresale notablemente el trabajo del Dr. Benito Manrique de Lara, también llamado el "Doctor Amaranto", quien fue uno de los principales promotores del amaranto y fundador de la empresa San Miguel de Proyectos Agropecuarios, SPR de R.S. constituida en 1986 en el estado de Hidalgo, específicamente en la localidad de Huixcazhdhá.



Empanadas de amaranto

Sra. Claudia Azucena Calvillo Badillo

INGREDIENTES

- 125 gramos de amaranto
- 4 piezas de huevo
- 6 rebanadas de queso amarillo

1/4 kilo de jamón
170 gramos de queso Oaxaca
c/s perejil
c/s sal

PROCEDIMIENTO

Mezclar el amaranto con el huevo, perejil y sal.

Con la ayuda de una prensadora para manos o con una bolsa de plástico se forman tortillas con la mezcla. Rellenar y dar forma de empanada.

* **Freír las empanadas.**

NOTA

San Miguel de Proyectos es una empresa líder en la industrialización del amaranto, ya que cuenta con tecnología patentada a nivel mundial para concentrar la proteína del amaranto, desarrollada por el doctor Alfredo Sánchez Marroquín, con la cual se producen dos concentrados comercializados internacionalmente bajo los nombres de COPRAM (Concentrado Proteico de Amaranto) y COPRAMYL (Concentrado Amilo-Proteico de Amaranto); se ha desarrollado una línea de productos a base de esos concentrados enfocados a los requerimientos de los programas de apoyo nutricional para instituciones como el DIF e IMMS; también se produce toda una gama de productos con base en amaranto reventado como mazapanes, granolas, harinas para hot cakes, etc. para el público en general.



Chiles rellenos de amaranto

Sra. Claudia Azucena Calvillo Badillo

INGREDIENTES

- 2 piezas de chile poblano
- 60 gramos de amaranto
- 15 gramos de pasas

15 gramos de nuez
50 gramos de queso Oaxaca
c/s crema
c/s sal

PROCEDIMIENTO

Asar y pelar el chile poblano.

Hacer una mezcla con el amaranto, nuez, pasas y sal.

Rellenar el chile poblano con la mezcla anterior, en la superficie colocar el queso Oaxaca deshebrado y la crema.

***Meter al horno de microondas por 3 minutos.**

NOTA

El follaje de amaranto deshidratado se utiliza en la fabricación de fideos como colorante natural y como relleno de pastas, tartas y otras presentaciones; así como en la elaboración de papel de textura artística (Hernández y Herrerías, 1998).



Chiles rellenos con granada

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 5 piezas de chile poblano
- 120 gramos de amaranto
- 100 gramos de fruta seca
- 1/4 kilo de queso Oaxaca
- 30 gramos de granada
- c/s crema
- c/s sal

SALSA
3 piezas de chile poblano
200 mililitros de leche
20 gramos de mantequilla
15 gramos de harina de amaranto

PROCEDIMIENTO

Asar y pelar los chiles poblanos.

Mezclar la crema con el amaranto, queso Oaxaca, fruta seca picada y sal, posteriormente rellenar los chiles, se meten a hornear por 5 minutos a 125°C.

Para la salsa, asar y pelar los chiles, licuar con la leche y harina de amaranto.

En un sartén derretir la mantequilla y agregar la mezcla anterior, dejar hervir y espesar. Los chiles se sirven con la salsa y granada.

NOTA

En el Distrito Federal la importancia del amaranto radica en la gran diversidad de material genético que posee la entidad; se considera una zona de origen de esta especie, además del valor cultural para sus pobladores; sin embargo se ha visto amenazado por el crecimiento de la mancha urbana y frente a este problema, la capital del país pretende ampliar las oportunidades de ocupación y el ingreso de la población rural, asociándola cada vez más a la conservación de los recursos y a la promoción de los servicios ambientales.



Tamales de habas y longaniza con amaranto

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 3 kilos de masa de maíz
- 1/2 taza de manteca de cerdo
- 3 cucharadas de polvo para hornear
- 2 1/2 tazas de amaranto

RELLENO

- 2 kilogramos de habas tiernas
- 1/2 taza de manteca
- 2 1/4 tazas de amaranto

SALSA

- 800 gramos de longaniza
- 1 kilo de tomates
- 3 piezas de chile catarina
- 3 piezas de chile morita
- 3 dientes de ajo
- 15 gramos de comino

PROCEDIMIENTO

Mezclar la masa de maíz con la manteca derretida, el polvo para hornear y el amaranto. Pelar las habas y molerlas, mezclar con el amaranto y la manteca. Para la salsa, se fríen los chiles secos, se muele con los tomates hervidos, el ajo y comino. Se fríe la longaniza y se mezcla todo. Se forman los tamales, colocando un poco de masa en la hoja para tamal, un poco de mezcla de habas y la salsa. Colocar los tamales en la vaporera y dejar cocer por 1 ½ hora, o hasta que estén cocidos.

NOTA

En el año de 2012 el Distrito Federal tuvo una superficie sembrada de 183 ha, una superficie cosechada de 138 ha, una producción de 157.20 ton y un rendimiento de 1.14 ton/ha (SAGARPA-SIAP, 2012).





Pastres

Tortitas de plátano macho

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ 400 gramos de plátano macho▪ 125 gramos de amaranto | <ul style="list-style-type: none">▪ 60 gramos de mermelada de fresa▪ 70 gramos de queso crema▪ 50 gramos de azúcar |
|--|---|

PROCEDIMIENTO

Hervir agua, agregar el plátano macho con todo y cáscara por 4 minutos, dejar enfriar. Pelar el plátano y machacarlo, incorporar el amaranto y el azúcar, mezclar perfectamente.

Hacer pequeñas tortitas con la mezcla y rellenar con la mermelada y el queso cortado en pequeñas rebanadas, dar la forma de rectángulos.

***Se pueden freír, meter al horno o consumirlas así.**

NOTA

En el año 2002 se constituyó la organización Productores Agroecológicos Regeneración Campesina Teutli, SC de RL de CV, ubicada en Santiago Tulyehualco, Xochimilco, integrada por 52 socios participantes activos del Sistema Producto Amaranto, teniendo como propósito central el rescatar las tradiciones agrícolas aprovechando las tecnologías disponibles para producir y transformar sus productos, protegiendo y conservando el suelo, la tierra y el agua.



Fruta rellena de amaranto

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 2 piezas de manzana
- 2 piezas de guayabas
- 125 gramos de amaranto

50 mililitros de leche condensada
20 gramos de pasas
20 gramos de nuez
20 gramos de arándanos seco

PROCEDIMIENTO

Cortar la fruta por la mitad y hacerlas huecas, lo que se retiró de las frutas para hacerlas huecas se pica en pequeños cubos y se incorpora con el resto de los ingredientes, con esta mezcla se rellena la fruta.

NOTA

El grupo de productores, junto con instituciones académicas, de investigación y de gobierno, han incorporado innovaciones con la finalidad de impulsar el consumo de amaranto para contribuir a mejorar la calidad de alimentación y recobrar el paisaje natural, mediante el desarrollo de tecnologías, financiamientos, capacitaciones, alianzas estratégicas y apoyo para certificaciones (Escalante, 2011).



Galletas de amaranto, avena y chocolate

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- **100 gramos** de mantequilla
- **1/2 taza** de azúcar
- **1 pieza** de huevo
- **3 mililitros** de esencia de vainilla
- **110 gramos** de harina de trigo

- 12 gramos** de royal
- 1 pizca** de sal
- 1/2 taza** de chispas de chocolate
- 1 taza** de amaranto
- 1 taza** de avena

PROCEDIMIENTO

Se bate en batidora la mantequilla, agregar el azúcar, una vez cremada se incorpora el huevo y la esencia de vainilla, se va añadiendo la harina previamente mezclada con el royal y la sal, se agrega la avena, amaranto y al final las chispas de chocolate. Una vez hecha la mezcla se deja reposar en el refrigerador 4 horas mínimo. Con una cuchara se van formando las galletas y se hornean por 10 min a 180°C.

NOTA

La zona rural de Santiago Tulyehualco fue decretada como Zona de Conservación Ecológica Teutli y mundialmente está reconocida como un reservorio de diversidad genética para el cultivo del amaranto (*Amaranthus hypochondriacus*) (Ramírez et al., 2010).



Galletas de amaranto, con frutas secas

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ 1/2 taza de harina de trigo▪ 1/2 taza de harina de amaranto▪ 2 cucharadas de leche en polvo▪ 1/2 taza de mantequilla▪ 1/2 taza de manteca vegetal▪ 1 pieza de huevo | <ul style="list-style-type: none">▪ 1 pizca de nuez moscada▪ 1 pizca de sal▪ 1 taza de miel▪ 2 cucharadas de polvo para hornear▪ 1 taza de amaranto▪ 1 taza de frutas secas |
|--|--|

PROCEDIMIENTO

Se ciernen las harinas, se mezclan con el azúcar, polvo para hornear y nuez moscada. En batidora se incorporan la manteca vegetal, azúcar, huevo, miel, y poco a poco se agrega la mezcla anterior y por último las frutas secas cortadas en cubitos; se forman bolitas y se hornean por 15 minutos a 180°C.

NOTA

Para los productores de Santiago Tulyehualco, el cultivo del amaranto representa la conservación de sus tradiciones, pues es una forma de seguir reproduciendo sus costumbres, significa recordar a sus familiares y amigos y una defensa de su patrimonio para el futuro.



Pastel de amaranto y durazno en tres leches

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- 1 panque sencillo de amaranto
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 2 tazas de leche
- 1 lata de duraznos en almíbar

1/2 taza de nuez
1/2 litro de crema chantillí
1/2 litro de crema para batir
c/s esencia de vainilla

PROCEDIMIENTO

Mezclar los tres tipos de leche con la esencia de vainilla, con ello se embebe el pan. Si se desea se le puede agregar 3 cucharadas de café soluble o chocolate.

A un poco del merengue se le agregan duraznos picados en cuadritos y la nuez, con ello se unta el pan por la parte del medio (para eso el pan se habrá abierto horizontalmente por la mitad).

MERENGUE

Se bate la crema para batir, al formar picos se agrega la crema chantillí y se mezcla, esta preparación es para cubrir el pan; posteriormente se decora al gusto.

NOTA

La Feria Regional de la Alegría y el Olivo es uno de los principales escaparates para la promoción y difusión de la alegría; se lleva a cabo cada año por los pobladores, en 2015 cumplió su cuarenta y cuatro aniversario, ocupa el área de la explanada y una calle aledaña del centro, frente al edificio de la Coordinación Territorial del pueblo en la plaza Quirino Mendoza.



Helado de amaranto con chocolate y bombones

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

- 1/2 litro de leche
- 1/2 litro de crema para batir
- 5 yemas
- 1 taza de azúcar
- 1 vaina de vainilla

3 tazas de amaranto
1/2 taza de chispas de chocolate
1/2 taza de bombones
HIELO
Sal de grano

PROCEDIMIENTO

La leche, crema, vaina de vainilla y la mitad de azúcar se ponen a hervir ligeramente. Se mezclan las yemas con el resto del azúcar hasta el punto de listón. Ya que se retiró la leche se temperan las yemas y se regresan a la mezcla, colocándola al fuego, se agregan la mitad de los bombones y se mantiene hasta que se disuelvan, dejar entibiar. La mezcla se vierte en el bote de helado que tendrá un baño de hielo con la sal de grano, se mueve y se agrega la otra mitad de bombones, amaranto y las chispas de chocolate, se gira el bote constantemente, despegar el helado de las paredes del recipiente.

NOTA

La organización y realización de la feria está a cargo de un patronato o mesa directiva que se elige en asamblea de la agrupación de productores y comercializadores del amaranto; este patronato es autónomo respecto a la autoridad territorial, la cual sólo interviene en la gestión de permisos y trámites para llevar a cabo la feria (Baca y Ojeda, 2000).



Coctel de frutas con amaranto

Sra. Sara Jiménez Cortés

INGREDIENTES

- c/s sandía
- c/s melón
- c/s plátano

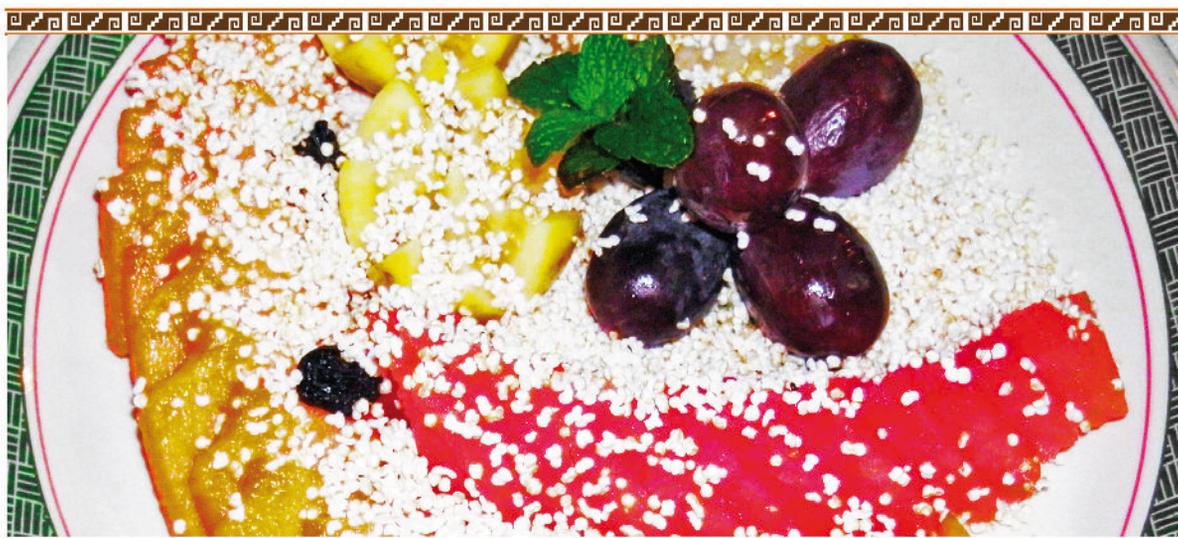
c/s manzana
c/s amaranto

PROCEDIMIENTO

Picar la fruta y servirla con amaranto espolvoreado.
También se puede acompañar con yogurt, granola y miel.

NOTA

La feria se realiza durante el mes de febrero, en ella se puede disfrutar de eventos musicales, danzas, bailes folklóricos, exposiciones, muestras gastronómicas, etc. y representa para los productores una forma de promocionar sus productos y obtener un beneficio económico.



Donas con amaranto

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- **2 tazas** de harina de trigo
- **1 taza** de harina de amaranto
- **2 piezas** de huevo
- **35 gramos** de mantequilla

40 gramos de azúcar
50 mililitros de agua
5 mililitros de esencia vainilla
10 gramos de levadura en polvo
c/s aceite

PROCEDIMIENTO

Mezclar la harina de trigo con la de amaranto, azúcar, la mantequilla se desintegra con la ayuda de la harina, quedando en forma arenosa. Agregar el huevo, esencia de vainilla, la levadura disuelta y el agua tibia. Integrar perfectamente los ingredientes, dejar leudar la masa por dos horas. Posteriormente amasar por 5 minutos y extender la masa. Cortar la masa de acuerdo a la forma de donas, dejar leudar por media hora más y freírlas.

NOTA

El ofrecer productos a base de amaranto es un orgullo para los productores, pues en ellos plasman la trascendencia histórica que tiene este alimento; han creado diversos productos para el deleite de las personas, ofrecen el dulce típico de "alegría" en diversas presentaciones y con variados ingredientes adicionales, así como atoles, pan, pizza, tamales, nieve, agua fresca, curado de pulque, mazapanes, galletas, frituras, harinas, etc.



Gelatina de amaranto

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ 1 1/2 taza de harina de amaranto▪ 100 gramos de queso doble crema▪ 1 lata de leche evaporada▪ 1 lata de leche condensada | <ul style="list-style-type: none">▪ 50 mililitros de crema▪ 300 mililitros de leche▪ 2 cucharadas de esencia de vainilla▪ 4 cucharadas de grenetina |
|---|--|

PROCEDIMIENTO

Licuar todos los ingredientes, a excepción de la grenetina la cual se hidratará en agua y se llevará a baño maría hasta que esté perfectamente disuelta, y se agregará al final a la preparación. Refrigerar.

NOTA

A lo largo de la historia, Tulyehualco ha sido productor de amaranto y aceituna entre otros productos agrícolas; y a pesar de que los olivos han ido desapareciendo, los productores conservan sus conocimientos sobre la transformación de la aceituna, la cual se procesa en pequeñas proporciones (en comparación con el amaranto), y en salmuera o aceite.





Bebidas

Agua de amaranto

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ 1 1/2 taza de harina de amaranto▪ 1 lata de leche evaporada | <ul style="list-style-type: none">▪ 1 lata de leche condensada▪ 3 litros de agua |
|--|---|

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes.
Se le pueden agregar cubos de hielo.

NOTA

La Feria de la Nieve es típica de Tulyehualco, se lleva a cabo durante el mes de marzo-abril y en 2015 celebró su 130 aniversario; es más antigua que la de La Alegría y el Olivo y, al igual que esta feria, la organización y realización de este evento está a cargo de un patronato formado a partir de una agrupación de productores y comercializadores de nieve, el cual también es autónomo respecto a la autoridad territorial.



Licuada de amaranto

Sra. María Elena Lezama Hernández

INGREDIENTES

▪ 1/3 taza de harina de amaranto

400 mililitros de leche

PROCEDIMIENTO

Licuar los ingredientes.

Se le puede agregar fruta, chocolate, canela o vainilla.

NOTA

En la Feria de la Nieve también se pueden encontrar puestos que ofrecen productos a base de amaranto, ya que este evento da la posibilidad a productores, transformadores y comercializadores de dar a conocer uno más de los atractivos gastronómicos de su comunidad como lo es el amaranto, fungiendo como un elemento que complementa esta festividad.



Atole de amaranto con cacahuete

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 4 litros de agua o leche
- 250 gramos de cacahuete

250 gramos de harina de amaranto
1 1/2 pieza de piloncillo
c/s canela

PROCEDIMIENTO

- Poner a hervir 3 litros de agua.
- Licuar el cacahuete y harina de amaranto con el agua.
- Agregar la mezcla al agua hirviendo.
- Adicionar el piloncillo y canela, dejar hervir.

NOTA

Para los días de muertos, la creatividad de los comerciantes de amaranto de Tulyehualco se pone de manifiesto, ya que ofrecen una gran variedad de productos con diversas figuras, formas, colores y tamaños, es un arte plasmado en los alimentos. Las figuras más representativas de esta celebración son las calaveritas de amaranto, algunas de las cuales se elaboran con la receta tradicional para preparar el dulce de alegría, y a otras se les adiciona chocolate oscuro; se adornan con semillas y una pasta de azúcar coloreada con pintura vegetal.



Atole de galletas

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- **1 paquete** de galletas marías
- **4 litros** de agua o leche

250 gramos de harina de amaranto
1 1/2 pieza de piloncillo
c/s canela

PROCEDIMIENTO

Poner a hervir 3 litros de agua.

Licuar las galletas marías con el agua y la harina de amaranto.

Agregar la mezcla al agua hirviendo.

Adicionar el piloncillo y canela, dejar hervir.

NOTA

Los comercializadores de los productos que se ofrecen para día de muertos, colocan sus puestos frente al mercado local de Tulyehualco, pero también en los alrededores del mismo se pueden encontrar negocios ya establecidos con el mismo propósito.



Atole de higos

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de higos
- 4 litros de agua o leche

250 gramos de harina de amaranto
1 1/2 pieza de piloncillo
c/s canela

PROCEDIMIENTO

Colocar los higos 2 horas en agua con cal, si es posible dejarlos toda la noche.
Enjuagar perfectamente los higos.
Poner a hervir 3 litros de agua.
Licuar los higos con el agua y la harina de amaranto.
Agregar la mezcla al agua hirviendo.
Adicionar el piloncillo y canela, dejar hervir.

NOTA

En el aspecto gastronómico, el amaranto en Santiago Tulyehualco se emplea como un ingrediente de gran tradición, que funge como un elemento representativo de su cultura, forma parte de cada habitante al ser conducto de sensaciones que remiten a emociones, recuerdos y vivencias propias.



Atole de guayaba

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- **750 gramos** de guayaba
- **4 litros** de agua o leche

250 gramos de harina de amaranto
1 1/2 pieza de piloncillo
c/s canela

PROCEDIMIENTO

Poner a hervir 3 litros de agua.

Licuar las guayabas con el agua o leche y la harina de amaranto, colar.

Agregar la mezcla al agua hirviendo.

Adicionar el piloncillo y canela, dejar hervir.

NOTA

Su importancia se ha plasmado de diversas maneras, por ejemplo cuando se elige como el ingrediente principal para algunos concursos de escuelas de gastronomía que organiza la Dirección de Proyectos Productivos de la CANIRAC Xochimilco, con lo cual se pretende fomentar el uso de ingredientes típicos de la cocina local; específicamente con el amaranto se procura estilizar y difundir su uso, estimular su consumo y activar la cadena productiva.



Atole de níspero

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- 1 kilo de nísperos
- 4 litros de agua o leche

250 gramos de harina de amaranto
1 1/2 pieza de piloncillo
c/s canela

PROCEDIMIENTO

Pelar los nísperos en agua caliente y quitarles el hueso.
Se puede hacer una mermelada de la fruta con azúcar.
Poner a hervir 3 litros de agua.
Licuar los nísperos en crudo o en mermelada.
Agregar la mezcla al agua hirviendo.
Adicionar el piloncillo y canela, dejar hervir.

NOTA

Actualmente existen iniciativas en el sector restaurantero de Xochimilco para incentivar el uso del amaranto incluyéndolo en los platillos que se ofrecen en las cartas, o en los banquetes con gastronomía típica de Xochimilco que ofrecen algunos lugares (Comité Promotor de la Alegría como Patrimonio Inmaterial del Distrito Federal, 2012). Así resulta evidente la trascendencia y valor que se le ha dado al amaranto.



Atole de coco

Sra. Rosa Flores Jardines

INGREDIENTES

- **350 mililitros** de crema de coco
- **4 litros** de agua o leche

250 gramos de harina de amaranto
1 1/2 pieza de piloncillo
c/s canela

PROCEDIMIENTO

Poner a hervir 3 litros de agua.
Licuar la crema de coco con el agua y la harina de amaranto.
Agregar la mezcla al agua hirviendo.
Adicionar el piloncillo y canela, dejar hervir.

NOTA

En la parte exterior del mercado local se encuentra el mercado ambulante, en el cual se pueden encontrar puestos de verduras, frutas, quesos; productos de temporada como hongos, calabazas, flores de calabaza, chayotes y acelgas, que son vendidos por las personas que en el poblado se dedican a la siembra de hortalizas. También se pueden encontrar puestos que ofrecen productos de amaranto como alegrías, galletas, pan, granola, harina, palomitas incrustadas con éste y el cereal solo; aceite de oliva, pepitorias y otros dulces.





Bibliografía

Bibliografía

- Asociación Mexicana del Amaranto (2003) Centro de Información al Consumidor de Amaranto. Documento electrónico.
Disponible en: <http://www.amaranto.com.mx/vertical/faq/faq.htm>
- Baca, D. y L. Ojeda (2000) Santiago Tulyehualco y Geovillas de Xochimilco: un mismo territorio, identidades diferentes. Documento electrónico. Disponible en: <http://148.206.53.84/tesiunami/UAM0673.pdf>
- Becerra, R. (2000) "El amaranto: nuevas tecnologías para un antiguo cultivo" [En línea] No. 30. Mayo 2000, CONABIO. Biodiversitas, disponible en: <http://www.biodiversidad.gob.mx/Biodiversitas/Articulos/biodiv30art1.pdf>
- Comité Promotor de la Alegría como Patrimonio Inmaterial del Distrito Federal (2012) Expediente que respalda la solicitud para la declaratoria de la "alegría" de Tulyehualco como patrimonio cultural inmaterial del Distrito Federal. México.
- De Jesús, D. (2014). La calificación como estrategia de valorización del amaranto (*Amaranthus* spp.) de Santiago Tulyehualco, Xochimilco, D.F. Trabajo Terminal de Grado, Toluca, Instituto de Ciencias Agropecuarias y Rurales-UAEM.
- Escalante, M. (2011) Rescate y revalorización del cultivo del amaranto. Documento electrónico. Disponible en: <http://www.siac.org.mx/fichas/44%20D.F.%20Amaranto.pdf>
- Hernández, R. y G. Herrerías (1998) "Amaranto: Historia y promesa" [En línea] Vol. 1. 1998, Tehuacán: Horizonte del tiempo, disponible en: <http://www.alternativas.org.mx/Amaranto.pdf>
- Manrique, B. (1997) "Amaranto, el alimento del futuro: aspectos nutricionales, industriales y agropecuarios" en: Pequeños productores grandes negocios. Memoria de la primera exposición nacional. México. Documento electrónico. Disponible en: http://books.google.com.mx/books/p/iica?id=E_QqAAAAYAAJ&lpg=PP1&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q&f=false
- Mapes, E., y E. Espitia (2010) Recopilación y análisis de la información existente de las especies del género *Amaranthus* cultivadas y de sus posibles parientes silvestres en México. Documento electrónico. Disponible en: http://www.biodiversidad.gob.mx/genes/centrosOrigen/Amaranthus/Informe_Final/Informe%20final%20Amaranthus.pdf
- Morales, J., Vázquez, N. y R. Bressani (2009) El amaranto. Características físicas, químicas, toxicológicas y funcionales y aporte nutricional. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. México.

Bibliografía

- Paredes, O., Guevara, F. y L. Bello (2006) Los alimentos mágicos de las culturas indígenas mesoamericanas. Fondo de Cultura Económica. México.
- Ramírez, B. et al. (2010) "Los productores de amaranto en la Zona de Conservación Ecológica Teuhtli" [En línea] No. 44. Enero-junio 2010, Revista de Geografía Agrícola, disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/757/75721681005.pdf>
- Reyna, T. (1996) "Redescubrimiento del Amaranthus y sus nuevos usos en México" en: Taller Cuba-México. Potencialidades y usos del amaranto. Universidad de la Habana Cuba, Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- SAGARPA-SIAP (2012) Cierre de la producción agrícola por cultivo. Documento electrónico. Disponible en: http://www.siap.gob.mx/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=350
- Sahagún, Fray Bernardino (1982) Historia de las cosas de la Nueva España. Quinta Edición., México, Porrúa.
- Sanhueza, J., Nieto, S. y A. Valenzuela (2002) "Ácido linoleico conjugado: un ácido graso con isomería trans potencialmente beneficioso" [En línea] No. 2. Agosto 2002. Scielo. Revista Chilena de Nutrición. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-75182002000200004&script=sci_arttext
- Reforma (2014) Combaten desnutrición con amaranto. Documento electrónico. Disponible en: <http://www.reforma.com/revistar/articulo/728/1455705/?titulocombaten-desnutricioncon-amaranto#ixzz2rWkUISM7>
- Treviño, M. (1997) Gastronomía del amaranto: alegría o huautli. Universidad Autónoma de Chapingo. México.

Capital Social Por Ti

Santiago Tulyehualco, pueblo y tierra de amaranto que lo ha visto florecer, convirtiéndose en una emblemática semilla que guarda profundas raíces históricas, manifestándose a través de las costumbres, tradiciones y creencias, que se refleja en el orgullo y dedicación de los productores al dar continuidad a este cultivo, el amaranto cuenta con bondades nutrimentales que aporta grandes beneficios a la salud, contrarresta el efecto de algunas enfermedades y su exquisita gama de preparaciones se convierte en un sublime deleite al paladar, aprovechando la planta en sus diferentes etapas de crecimiento para su consumo; en la actualidad, se está dando impulso a este ingrediente para integrarlo en la dieta cotidiana, su difusión y conservación logrará tener presencia en lugares donde el desconocimiento de éste aún perdura, para dar paso a su aprovechamiento de generación en generación; por ende es grato mencionar que:

“El amaranto es un alimento pródigo del pasado, que renació en el presente y prevalecerá en el futuro”



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA
DE DESARROLLO RURAL
Y EQUIDAD PARA
LAS COMUNIDADES



SHIEG
SISTEMA DE INFORMACIÓN, IGUALDAD Y EQUIDAD DE GÉNERO, A.C.